

いたばし健康プラン 後期行動計画 2022

いたばし健康プランは、10か年計画として平成25年度(2013年度)から平成34年度(2022年度)までの期間における、区民・地域・行政が一体となっていく「健康づくり運動」の目標や方向性を定める行動計画です。



これまで以上に
「健康寿命の延伸」
などをめざし、
豊かな健康長寿社会を実現
します。

いたばし健康プランの概要

本プランは、国の国民運動計画である「健康日本21(第二次)」の地方計画(健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画)とし、併せて食育基本法第18条に基づく食育推進計画としています。

基本理念を「区民一人ひとりが健康づくりに取り組めるまち」とし、基本方針を①健康意識を高める、②正しい生活習慣を実践する、③自らの健康管理ができる、④健康を支える環境をつくるの4つとしました。また、ライフステージを「乳幼児期」「学齢期・青年期」「成人期」「シニア期」の4つを設定しました。

中間評価と後期行動計画

中間評価

計画期間の中間年度である平成29年度は、中間評価を行いました。中間評価は、いたばし健康プラン策定時に設定した区民の行動目標ごとの指標に基づき作成した区民健康意識調査や健康アンケートを行い、**策定時と比較してどのように変化したか注1**を評価します。

中間評価の結果により抽出された課題やいたばし健康プラン策定時以降に新たに生じた課題に基づき、後期行動計画を策定します。

【中間評価の結果】

区民の行動目標	A判定	B判定	C判定	D判定
29	11	9	8	1

注1 評価の区別をわかりやすくするため、「改善」「横ばい」「後退」「判定不能」と定義しました。

行動目標の判定	判定の定義
A	改善
B	横ばい
C	後退
D	判定不能

後期行動計画

重点目標

中間評価においてC判定（後退）となった行動目標を重点課題として位置づけました。この重点課題に基づき、8つの重点目標を定め、「いたばし健康プラン」の最終年度である平成34年度（2022年度）の達成に向け、区民・地域・区（行政）が一体となって取り組んでいきます。

新規目標

いたばし健康プラン策定後の社会・経済環境の変化に伴い、「**ワーク・ライフ・バランスを実現する**」と「**受動喫煙が及ぼす害について知り、防止に取り組む**」を新たな行動目標に加えるとともに、区民の健康状態及び健康意識を把握するための指標を設定します。

また、重点目標と同様に、区民・地域・区（行政）の取り組み方針を定めます。

行動目標

指標

ワーク・ライフ・バランスを実現する

- ・言葉の周知度
- ・区が行うワーク・ライフ・バランスの取り組みの認知度
- ・意識している人の割合
- ・実現している人の割合

受動喫煙が及ぼす害について知り、防止に取り組む

- ・1か月間に受動喫煙を経験したことがある人の割合
- ・受動喫煙防止に取り組んでいる人の割合
- ・がん・脳卒中・心臓病のリスクが高まるということを知っている人の割合
- ・乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクが高まる、胎児の発育に悪影響を及ぼすということを知っている人の割合

区民の行動目標一覧

ライフステージ別に8つの重点目標の設定及び2つの新規目標を加えた行動目標を表にしました。

※区民の行動目標の（重）は重点目標、（新）は新規目標

※各行動目標の達成をめざすライフステージに○を、○に加え行動目標毎の指標の対象となるライフステージに◎と表記

※分野「喫煙」の区民の行動目標「たばこの害（煙）から守る・周囲に煙を吸わせない」は、後期行動計画では、新規目標「受動喫煙が及ぼす害について知り、防止に取り組む」に包含

基本方針・分野	中間評価	区民の行動目標	ライフステージ別				
			乳幼児期	青学 年齢 期期	成人 期	シニア 期	
①健康意識を高める	C	生活習慣病が大きな病気の原因となることを知る(重)		○	◎	○	
	B	適正体重を知る		◎	◎	◎	
	A	むし歯と歯周病についての知識を深める	◎	◎	◎	○	
	C	こころの病気に関心をもつ(重)		○	◎	○	
	—	ワーク・ライフ・バランスを実現する(新)		◎	◎	◎	
②正しい生活習慣を実践する	栄養・食生活	B	朝食を毎日食べる・欠食しない	◎	◎	◎	○
		B	主食・主菜・副菜がそろった食事をとる	○	○	◎	◎
		A	食事の塩分を減らす	○	○	◎	◎
		A	野菜の摂取量を増やす	○	○	◎	◎
		B	定期的に体重を量る	◎	◎	◎	◎
	運動	A	運動習慣をつける	○	◎	◎	◎
		C	日常生活で歩く習慣をつける(重)			◎	◎
	休養・睡眠	A	十分な睡眠をとる	◎	◎	◎	◎
	飲酒	B	未成年、妊娠中・授乳中はお酒を飲まない		◎	◎	
		C	飲酒の適量を知り、飲みすぎない(重)			◎	○
	喫煙	B	たばこを吸わない		◎	◎	○
		A	禁煙に取り組む			◎	◎
		A	たばこの害(煙)から守る・周囲に煙を吸わせない	○	○	◎	◎
		—	受動喫煙が及ぼす害について知り、防止に取り組む(新)	○	◎	◎	◎
	歯と口の健康	A	歯や歯肉を観察する	○	◎	◎	◎
		A	食後は歯みがきをする	○	◎	◎	◎
		B	よくかんで食べる	○	○	◎	◎
	こころ	A	不安、悩み、ストレスにうまく対処する		◎	◎	◎
		D	悩みを相談できる人をもつ		◎	◎	◎
	③自らの健康管理ができる	定期的な健康チェック	C	健診・歯科検診・がん検診を受ける(重)	○	○	◎
病気と事故の予防		C	予防接種を受ける(重)	◎	◎	○	○
		A	事故の予防	◎	◎	○	◎
早期発見・早期治療		C	かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ(重)	◎	○	◎	◎
		B	治療を継続する		○	◎	◎
④健康を支える環境をつくる	地域とのつながり	B	自分の住む地域とのつながりをもつ	○	○	◎	◎
	健康づくり活動	C	地域の活動に主体的に関わる(重)		○	◎	◎

重点目標・新規目標に対する取り組み方針

※地域・・・医療機関、地域の団体（企業・NPO等）

重点

生活習慣病が大きな病気の原因となることを知る

区民

- 生活習慣病が原因で患う疾病を知り、日頃の生活習慣を見直します。
- 生活習慣病の予防方法を知り、日常的に実践します。
- 日頃から健康づくりに関わる情報に関心を持ちます。

地域

- 健康課題に応じたセミナーや講座を開催します。
- 生活習慣病予防に必要な情報提供及び意識啓発を行います。

区

- 生活習慣病の予防や改善に必要な正しい情報を提供します。
- 適切な生活習慣を身につけるための啓発に取り組みます。

重点

こころの病気に関心をもつ

区民

- こころの病気における、症状や対処方法に関する正しい知識を持ちます。
- 健康的にストレスを解消できる方法を見つけ、実践します。
- 地域や職場などで周囲の人のこころの健康状態に気を配ります。

地域

- こころの病気に関するセミナーや講座を開催します。
- こころの病気に関する情報提供及び意識啓発を行います。

区

- こころの健康に関する正しい知識等について、普及啓発活動を行います。
- こころの健康について正しい知識をもった区民ボランティアを養成します。
- こころの健康づくりにつながる地域で活動するサポーターへの支援を行います。

重点

日常生活で歩く習慣をつける

区民

- 通勤時や買い物など、外出の際はなるべく歩くことを心がけます。
- なるべく階段を利用します。

地域

- 子どもや高齢者など、多様な世代が参加できる運動の機会を提供します。
- 身体活動量を増やすことができるよう、運動機会の提供などの支援を行います。

区

- 自発的かつ楽しくウォーキングを行うことができる環境を整備します。
- 身体活動・運動の意義や身体活動量を増やす方法について、普及啓発を行います。
- いたばし健康づくりプロジェクトを通じて、フレイル*防止や認知症予防など、運動することのメリットをPRしていきます。

※フレイルについては、ライフステージ別チェックリスト（シニア期）参照

重点

飲酒について適量を知り、飲みすぎない

区民

- 飲酒が及ぼす健康への影響について、正しい知識をもち、実践します。
- 飲酒の適量を知り、飲みすぎないように気をつけます。
- 飲酒量をコントロールできない場合は、専門家に相談します。

地域

- 健診等を活用し、習慣的に飲酒している人に対し注意喚起を行います。
- 健康への影響や相談機関等について普及啓発、情報提供します。

区

- 適切な飲酒について情報発信を行います。
- 適量を超えて飲酒してしまう人などの相談を受けつけます。
- 未成年者や妊産婦など飲酒すべきでない人にアプローチします。

重点

健診・歯科検診・がん検診を受ける

区民

- 健診・歯科検診・がん検診の重要性を理解し、受診時期や方法を把握します。
- 定期的に健診・歯科検診を受診します。
- がん予防に関する正しい知識を持ち、実践します。
- 定期的ながん検診を受診し、結果が要精密検査の場合は早期に医療機関で受診します。

地域

- 健診・歯科検診・がん検診の受診しやすい体制づくりに協力します。
- 定期的な健診・歯科検診・がん検診の受診を呼びかけます。

区

- 地域の関係機関と連携し、健診・歯科検診・がん検診の周知や広報活動を行います。
- 申込み方法や受診方法を検討・工夫し、区民が健診・歯科検診・がん検診を受診しやすい環境を整備します。
- 教育現場においてがんに関する教育を推進します。
- 国の指針に基づくがん検診を実施し、受診率と検診の質を向上させます。

重点

予防接種を受ける

区民

- 予防接種の重要性を理解し、正しい知識を得ます。
- 計画的に予防接種を受けます。

地域

- 予防接種が受けやすくなるよう協力します。

区

- 乳幼児健診で接種もれがないよう案内します。
- ホームページや広報誌、「いたばし子育てナビアプリ」を活用し、予防接種に関する正しい知識や情報を提供します。
- 国の指針に基づく予防接種を実施し、接種勧奨を行います。
- 機会をとらえて予防接種に関する知識を提供し、予防接種を受けることの大切さを周知します。
- 任意予防接種に関する情報を提供し、ワクチンで防げる病気を予防します。

重点

かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ

区民

- かかりつけ医・歯科医・薬剤師の重要性を理解します。
- かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつよう努めます。

地域

- かかりつけ医・歯科医・薬剤師の利点をPRします。

区

- 医療関係団体と協力して、かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつことの重要性をアピールします。

重点

地域の活動に主体的に関わる

区民

- 自分や家族の健康に目を向け、地域の活動に積極的に参加します。
- いたばし健康づくりプロジェクトやいたばし健康まつりなどの健康づくりを目的としたイベントに積極的に参加します。

地域

- 健康づくりを目的としたイベントを開催し、自主的な健康づくりの取り組みを支援します。

区

- 地域の活動を楽しみながら続けるために、仲間づくりや活動の場づくりなどの環境づくりを進めます。
- いたばし健康づくりプロジェクトやいたばし健康まつりなどの健康づくりを目的としたイベントを開催し、健康づくりの機運を高めます。

新規

ワーク・ライフ・バランスを実現する

区民

- ワーク・ライフ・バランスを意識して仕事に取り組みます。
- 家事・育児・介護スキルアップ講座に参加します。(主に男性)

地域

- 従業員のワーク・ライフ・バランスの実現に向けて働き方の見直しを検討します。
- 仕事と育児・介護等を両立できる環境をめざします。

区

- ワーク・ライフ・バランスの理解促進と普及啓発を行います。
- ワーク・ライフ・バランスを推進する企業を表彰し、表彰企業の取り組みを紹介します。

新規

受動喫煙が及ぼす害について知り、防止に取り組む

区民

- 受動喫煙が及ぼす健康への影響について正しい知識をもちます。
- 周囲に人がいる時は喫煙しないように配慮します。
- 子どもの受動喫煙を未然に防止します。
- 飲食店を利用する時には、受動喫煙を避けるために、分煙又は禁煙の座席があるかどうかを確認します。

地域

- 受動喫煙が及ぼす健康への影響について、普及啓発を行います。
- 職場内における受動喫煙の防止に取り組みます。

区

- 受動喫煙が及ぼす健康への影響について、普及啓発を行います。
- 今後の動向などを踏まえながら、組織横断的に受動喫煙防止に向けた対策の強化を図っていきます。